UTILISATION DE L'EPONGE COMME TAMPON

Avant le premier usage, nettoyer l'éponge comme en fin de cycle

1° Mouiller l'éponge et bien essorer.
2° Serrer l'éponge et l'introduire doucement dans le vagin comme un tampon jetable.
Si vous ressentez une pression désagréable, enlevez l'éponge et taillez la.
L'utilisation des éponges n'est pas conseillée avec un stérilet.
Ne pas diviser l'éponge en deux car les éponges ont une forme bien spécifique.
Il faut plutôt tailler l'éponge à partir de la périphérie jusqu'à la taille désirée.
3° L'éponge est douce et facile à retirer. **Pour l'enlever, Il suffit de la saisir entre les doigts et de tirer doucement.**
4° L'éponge est à retirer aussi souvent qu'un tampon. Vous ne jetez pas l'é-ponge, mais vous la rincez selon l'abondance de vos règles pour éliminer ainsi tout le sang qu'elle contient. Vous la réintroduisez humide.